



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PİLİÇLİ ENGİNAR

5 enginar
2 piliç
250 gram margarin
100 gram soğan
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
2 bardak et suyu

Enginarları evvelce tarif edildiği biçimde ayıklayıp dörde böldükten sonra tuzlu ve limonlu suya atmalı. Diğer taraftan tüyleri yolunmuş, içleri temizlenmiş, tütsülenmiş piliçleri de dörde bölerek 150 gram margarin yağında nar gibi, oluncaya kadar kızartmalı 100 gram (iki baş) soğanı rendeleyip geri kalan (100 gram) margarin yağıyla birlikte tencereye koyup orta ısıya ateşe oturtmalı. Karıştırarak kavurmalı. Soğanlar renk değiştirdiğinde piliçlerle enginarları 2 bardak et suyuyla birlikte tencereye koymalı, bir çay kaşığı tuzla bir kahve kaşığı karabiberi de üzerlerine serpip bir güzel karıştırdıktan sonra orta ısıya ateşte pişirmeli. Enginarlar, suyunu çekip de pişince sıcak sıcak servis yapmalı. Enginar yemekleri karaciğer hastalığı çekenler için çok yararlıdır. Ancak bu tertip enginar yemekleri fazlaca yağlı olduklarından sindirim güçlüğü çekenler mümkün olduğu kadar az yağlı ve gene mümkün olduğu kadar yağsız et kullanmaya dikkat etmelidirler.
